Nr 2. — Kraków, luty 1922. — Rok II.

ZIELNIK POLSKI

Miesięcznik ilustrowany, poświęcony ziołom leczniczym, higienie i przyrodolecznictwu.

Redaktor i wydawca: **Dr med. Stanisław Breyer — Kraków, ul. Wolska L. 36**

Treść numeru piątego: Jak odzyskać zdrowie? — Dwie drogi w lecznictwie. — Malwa. — Cykorja. Macierzanka. — Jałowiec — Nogietek ogrodowy. — Czosnek Cebula. — Płucnik lekarski. — Bluszczyk przyziemny. — Centurja.

Jak odzyskać zdrowie?

(Dokończenie.)

Sam mówi, że niestałe szczęście w młodości naraziło go na wielkie straty, a co najważniejsza nie używał on swych bogactw dla zadowolenia namiętności, bo żył tak, jakgdyby nie był bogatym. Takiesamo pożywienie, jak on, może mieć każdy pilny pracowity człowiek.

„Nie jest-żem szczęśliwy. — mówił Kornaro — iż więcej smaku i przyjemności znajduję w kawałku suchego chleba, niżeli owi rozkosznicy w najwyborniejszych łakociach!“

Człowiekowi umiarkowanemu a przytem pracowitemu i rozsądnemu, najłatwiej w świecie być szczęśliwym, przedewszystkiem dlatego, ponieważ jego umiarkowanie czyni go zdolnym do odczuwania każdej przyjemności, przeciwnie nieumiarkowany nigdy sam przez się nie jest wesoły, lecz potrzebuje zawsze wielu zewnętrznych podniet, aby nim został. Mieszkać w przyjemnej okolicy na łonie pięknej przyrody, jak Kornaro, przyczynia się wielce do szczęśliwego życia, lecz nigdy u takiego człowieka, który czci żołądek, jak swego boga: będzie się nudził nawet w okolicy najpiękniejszej jeśli nie będzie mógł dogodzić swemu podniebieniu. Gdy mu w domu obficie stół zastawią, wówczas obojętnem jest dla niego, czy go otacza naga pustynia arabska, czy powabny ogród. Człowieka umiarkowanego nie miejsce czyni wesołym, był on nim już poprzednio, przez swoją wstrzemięźliwość, przez prawdziwe oświecenie, które czyni go wszędzie szczęśliwym. Niepospolity przykład dają nam ludzie, zmuszeni do bezczynności i mieszkający w gro-

bach więziennych; wielu z nich nie traci nigdy wewnętrznej harmonji i spokoju i dochodzi do późnej i czerstwej starości.

Równie niedorzecznym jest zarzut, że Kornara nie dręczyły troski wyżywienia się i inne przykrości. Człowiek wstrzemięźliwy, wesoły i zdolny, zawsze może na swe utrzymanie zarobić. Jedynie nieumiarkowany, nie mogący się obyć bez kawy i alkoholu, zawsze jest ponurym niewolnikiem; umiarkowany jest prawdziwie wolny, wyższy nad wszelkie przeciwności. Niema człowieka, któryby w życiu nie doświadczał przeciwności i właśnie bogaci doznają ich najwięcej.

Kornaro też nie był Bogiem, żeby się mógł wznieść ponad wszelkie następstwa związku z ludźmi. Nie siedział on za piecem, lecz wiódł życie czynne, pracowite. „Wytrzymałem nieraz — mówi on — zimno, gorąco i inne podobne przykrości. Gdy mój brat i inni członkowie rodziny dowiedzieli się, żem się wdał w rozprawę sądową z pewną znakomitą osobą, wpadli natychmiast z zmartwienia w chorobę, z powodu nadmiernej ilości żółci, pospolitej ciałom zbytnio wytuczonym. Ja przeciwnie, jakkolwiek główna w tej sprawie osoba, nic prawie nie cierpiałem, bo soki żółciowe nie mogły działać we mnie szkodliwie".

Ktoby sądził, że ta odporność Kornara nie pochodziła z umiarkowania, jak on sam twierdził, lecz z pewnego rodzaju obojętności, znoszącej lekkomyślnie wszelkie zmiany losu, taki niechaj posłucha, co on sam mówi o wrodzonym sobie temperamencie: „Urodziłem się bardzo skłonnym do gniewu. Najmniejsza przyczyna oburzała mnie niegdyś, byłem dla każdego przykrym, upierałem się zawsze przy swoim zdaniu, sprzeczałem się z każdym i dlatego wszyscy dobrzy ludzie stronili od obcowania ze mną. Wkrótce jednak spostrzegłem, jak sobie samemu przez to szkodziłem. Poznałem, że gniew należy do rzędu głupstw największych, że pozbawia nas rozsądku, że między gniewliwym, a szalonym i obłąkanym, ta tylko zachodzi różnica, że pierwszy traci swój rozsądek na czas krótki, a drugi na zawsze. Życie umiarkowane wyleczyło mnie od tego głupstwa, stałem się tak spokojny i łagodny, tak pokonałem ową burzliwą popędliwość, że nikt nie mógł dostrzec, że była ona u mnie wrodzoną".

Nie był więc Kornaro tępym, nieczułym flegmatykiem, a jego spokój nie był wynikiem leniwych nerwów i soków: ale był prawdziwą cnotą, nabytą przez umiarkowanie we wszystkiem, przez panowanie nad zmysłami.

Niektórzy zarzucają jeszcze naukom dobrego starca, że nie podał szczegółowych przepisów, co jeść, czego unikać należy, co właściwie szkodzi, a co zdrowiu pomaga i co się do przedłużenia życia najwięcej przyczynia. Takie osoby oczekują zawsze jakichś tajemnic; stąd i naszego Kornara posądzono o ukrywanie jakiegoś tajemniczego kamienia filozoficznego, który zapewniał mu siły i zdrowie. Ci wszyscy powinni z uwagą przeczytać całą książeczkę Kornara. Z niej się przekonają, że szanowny starzec nie posiadał żadnych tajemnic, przeciwnie, raczej ostrzega, aby jego sposobu

życia nie przyjmowano za prawidło powszechne, bo jednemu to, a drugiemu owo lepiej służy. Co do pokarmów, sąd pozostawia żołądkowi każdej osoby; zaleca jedynie i co do potraw najnieszkodliwszych wstrzemięźliwość i umiarkowanie, jako główne prawidło stwierdzone ponad wszelką wątpliwość jego własnem doświadczeniem. Wreszcie nie był on lekarzem, przeto nie można odeń wymagać gruntownych dowodów szkodliwości, lub nieszkodliwości pewnych pokarmów: jedno jednak należy z naciskiem podnieść, że nie znał ani herbaty, ani kawy, ani wódki. Człowiek, który w 95 roku życia swego wyrzekł: „Wydaje mi się, jakgdybym był dwudziestopięcioletnim młodzieńcem“ — zasługuje na wiarę i naśladowanie.

Lecz w tym względzie nie wystarczą małe, choćby kilkudniowe próbki: należy zmienić zupełnie i stale dotychczasowy tryb życia. Kornaro mając już lat 78 dał się namówić do nieznacznego zwiększenia miary pożywienia, wynoszącej dziennie trzy ćwierci funta, ponieważ wmówiono w niego, że ta ilość nie wystarczy do utrzymania sił jego. Ustępstwo to na złe mu wyszło: bo zaledwie 10 dni żył nowym trybem, a już z wesołego człowieka stał się kwaśnym hipochondrykiem i sam dla siebie i otoczenia ciężarem. W dwa dni potem dostał kłócia w boku i mocnej gorączki, na którą długie miesiące chorował. Już co chwila śmierci jego oczekiwano, a że wyzdrowiał, przypisuje to znacznym swoim siłom żywotnym, które przez długoletnie życie umiarkowane zyskał. Od tego czasu nie uległ nigdy podobnym namowom i trybu życia nie zmieniał.

„Prawda — mówił stary — nie bez mozołu tego dokazałem, żem płochemu i nazbyt wesołemu życiu służbę wypowiedział, jednak wreszcie pokonałem moje złe nałogi tak, żem się stał teraz wstrzemięźliwszym i surowszym dla siebie, niżeli byłem niegdyś niewstrzemięźliwym i pobłażliwym chuciom zmysłowym“.

Po pewnym czasie takiej walki, nowe życie staje się coraz łatwiejsze i wysiłki coraz mniejsze. Rozum jego nabył przez umiarkowanie takiej jasności i mocy, że bacznie czuwał nad ciałem i umysłem; zresztą szczęście płynące z wstrzemięźliwości jest o wiele większe od ponęt niewstrzemięźliwości. O ile trudno porzucić złe nałogi i namiętności, o tyle trudniej jeszcze, wstrzemięźliwemu opuścić raj odzyskany!

Nie dajmy się uwodzić fałszywemu mniemaniu, jakoby należało pomnażać ilość pokarmów, w miarę ubywania sił; bo doświadczenie uczy, że na starość należy raczej zmniejszać ilość pożywienia, ponieważ z wiekiem zmniejsza się siła trawienia, zwłaszcza gdy się nie pracuje fizycznie.

Dwie drogi w lecznictwie.

Jedna droga, to morfina i jej pokrewne w wszelkich dolegliwościach; to opium i garbnik w biegunce; to brom w chorobach nerwowych; to salicyl, aspiryna i „proszki z kogutkiem“ w bólach głowy; to arszenik w niedokrewności; słowem to środki usu-

wające jedynie objawy chorobowe, a temsamem działające na zdrowie szkodliwie i choroby ostre zamieniające w chroniczne.

Druga droga, to usuwanie przyczyn, to powrót do życia zgodnego z wielkimi prawami przyrody, to higiena duszy i ciała, to post i głodówka, to środki przyrodnicze, czyli naśladujące naturę w jej działaniu leczniczem, która powoduje tzw. objawy chorobowe, na to, by usunąć samą chorobę, np. odbiera chorym chęć do jadła, by organizm zrujnowany wieloletnimi nadużyciami przywrócić do stanu normalnego; to słońce, powietrze, woda, zioła i wyższe siły duchowe.

Pierwsza droga szeroka i wygodna: zamiast przykrej dyety, unikania alkoholu, tytuniu, otwierania okien, życia pracowitego, porządnego, proszek z apteki, usuwający, jakby różdżką czarodziejską, wszelkie dolegliwości. Niestety gościniec to szeroki, lecz nie wiodący do celu, a że tak jest istotnie, dowodzi coraz większa ilość ludzi zwyrodniałych, chorych, zniechęconych, obłąkanych i samobójców. Jasnem jest bowiem, że organizm przepojony różnymi ciałami obcymi traci wreszcie odporność i wypowiada posłuszeństwo.

Srodki usuwające jedynie przykre objawy, a nie leczące równocześnie są nietylko szkodliwe, lecz nawet nieetyczne. Nie jest bowiem zgodnem z etyką usuwanie przykrych następstw obżarstwa, pijaństwa i rozpusty, antipiryną, aspiryną i t. p. specyfikami, tam, gdzie jedynie powrót do życia zgodnego z wielkiemi prawami higieny i moralności może przywrócić i utrwalić zachwiarą równowagę.

Każdy z nas może obrać pierwszę, lub drugą drogę, drogę właściwą wiodącą do zdrowia, lub drogę półśrodków, łagodzących jedynie powstałe z nadużyć cierpienia.

A surowice lecznicze, ta chluba współczesnego lecznictwa? Surowice spotka niezadługo los, na jaki zasłużyły! Okazało się bowiem, że takiesame wyniki lecznicze możemy osiągnąć przy pomocy jakiegokolwiek białka np. mleka, a nawet ciał najzwyklejszych, np. roztworu soli kuchennej. Ciała te wstrzyknięte choremu leczą taksamo, jak wstrętne, powodujące niejednokrotnie objawy zatrucia i zdobywane olbrzymim kosztem i męką tysięcy koni i innych zwierząt, surowice. Kto sobie to uprzytomni, to zaliczy odkrycie to do najważniejszych w ostatnich czasach. Na posiedzeniu Tow. lek. dnia 18 maja b. r. wyraził się jeden z najlepszych znawców tego działu: „Swoistość bodźca leczniczego coraz bardziej zanika, **podwalinę leczenia surowicami poderwano...“** Jest to więc zmierzch surowic, jakkolwiek prawdopodobnie utrzymają się one jeszcze przez czas pewien, zanim nauka wypracuje odpowiednie nowe metody lecznicze.

Od redakcji.

Z powodu wielkich kosztów wydawnictwa, prosimy o rychłe nadesłanie przedpłaty, która wynosi, jak dotychczas, ćwierćrocznie 300 Mk., półrocznie 600 Mk. i t. d. Kto z P. T. Odbiorców zalegać będzie z przedpłatą przez dwa miesiące, będziemy sądzić, że sobie Zielnika nadal nie życzy.

Ceny książek, ogłoszonych w numerze III uległy zmianie: Dyetetyka Duszy i Nowe Horyzonty kosztują po 300 Mk., o chorobach żołądkowych i gośćcowych po 200 Mk., a o cerze 150 Mk.

DRUKARNIA „PRAWDY“ W KRAKOWIE.